

## Ausrüstung Alpinklettern

Hüftgurt  
Kletterschuhe (nach Route/Schwierigkeit)  
Kletterhandschuhe  
Seil(e) (Art und Länge nach Route)  
Sicherungsgerät (z.B.: ATC-Guide)  
Abseilachter  
Express-Schlingen (# nach Route)  
Reepschnüre (# & Länge nach Route)  
Bandschlingen (# nach Route)  
2 Safelock-Karabiner  
weitere Karabiner (# nach Route,  
Sicherungsmethode)  
Klemmkeile (# nach Route)  
Klemmgeräte (# nach Route)

## Zusätzliche Ausrüstung

Rucksack mit Regenschutz  
Teleskopstöcke  
Bergstiefel  
Sonnenschutz (Creme, Brille, Hut)  
Brotzeit  
Trinkflasche (1-3 Liter nach Bedarf)  
Bargeld, EC-Karte  
AV-Ausweis

## Bei Eis- / Mixed-Klettern zusätzlich

Eisschrauben  
Eisgerät(e)  
Steigeisen

## Kleidung

Funktionsunterwäsche (Wechsel-Shirt)  
Funktionssocken  
Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)  
Tourenhose (lang, kurz nach Wetter)  
Regenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)  
Regenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)  
warme Handschuhe (nach Wetter)  
Mütze/Stirnband (nach Wetter)

## Bei Übernachtung zusätzlich

Hüttenschlafsack  
Stirnlampe  
Waschzeug  
AV-Ausweis  
weitere Wechselkleidung  
Hüttenschuhe  
weitere Verpflegung

## Notfall

Telefon (voller Akku) + Notfallnummer/App  
Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke  
(je 2 Teilnehmer)  
Schmerztabletten  
Biwaksack (je 2 Teilnehmer)  
Pfeife für alpines Notsignal  
Stirnlampe

## Optional (einmal pro Gruppe reicht)

Gebietsführer  
Gebietskarte  
Kompass  
Höhenmesser

## Tipps:

- Meist ist im Topo (Routenbeschreibung) angegeben, welches Seil und welche Zusatzausrüstung notwendig sind (im Zweifel schleppt man lieber mehr Ausrüstung mit).
- Für eine 50m Seillänge benötigt man je nach Sicherheitsbedürfnis ca. 8-10 Expressen und entsprechend viele Bandschlingen und mobile Klemmkeile/-geräte.
- Für alpine Kletterrouten in Fels und Eis empfiehlt sich die Verwendung von Doppel- bzw. Zwillingsseilen. Signifikante Vorteile sind die Redundanz und die volle Abseillänge.
- Bei Gratklettereien und Hochtouren wird hingegen häufig auf ein Einfachseil zurückgegriffen, u.a. weil die Gefahr von Stein- und Eisschlag geringer ist als bei reinen Klettertouren. Vorteile sind hier das leichtere Gesamtgewicht und das einfachere Handling.
- Es empfiehlt sich, vor jeder Tour alle Handgriffe im Geiste ablaufen zu lassen und zu überprüfen, ob man die entsprechende Ausrüstung dabei hat (dazu gehört übrigens auch Rückzug und Verhalten bei Unfällen!)